

ABSTRAK

Antaresa Yusuf Maulida. 2022. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi serta Tingkat Konsumsi Energi Atlet Angkat Besi di Asrama KONI Malang. Dibimbing oleh: Dr. Ir. Rr. Endang Sutjiati, M.Kes dan Dwipajati, SST, M.Gz

Berdasarkan studi pendahuluan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet mengenai pemilihan makanan, kurangnya edukasi mengenai pentingnya pengaruh gizi olahraga bagi prestasi atlet, pelatih, dan pengurus, dan kurangnya tenaga gizi dan kesehatan yang memahami dan menekuni bidang ilmu gizi olahraga prestasi. Berdasarkan hal tersebut, peran ahli gizi dan tenaga kesehatan lain menjadi sangat penting dalam memberikan edukasi dan bimbingan mengenai gizi olahraga demi mencapai prestasi terbaik seorang atlet. Pengurus asrama di Asrama Angkat Besi KONI Malang, menyatakan bahwa pengaturan makan atlet angkat besi di Asrama KONI Malang hanya sekadar memenuhi kebutuhan untuk makan dan memenuhi berat badan yang sesuai dengan kelas kejuaraannya. Pihak pengurus asrama merasa tidak memerlukan ahli gizi maupun perhitungan kebutuhan gizi untuk atlet di asrama, karena atlet angkat besi dianggap hanya perlu memakan banyak makanan atau melakukan diet agar berat badannya tetap terjaga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap pengetahuan dan sikap gizi serta tingkat konsumsi energi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang. Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Experimental* dengan menggunakan rancangan *pre dan post test one group* dan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan jumlah sampel. Besar sampel dalam penelitian ini sejumlah 5 orang dengan rentang usia 14-21 tahun. Analisis data menggunakan uji kuesioner (uji validitas dan reliabilitas) dan analisis deskriptif. Hasil uji menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap gizi serta tingkat konsumsi energi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang.

Kata Kunci: Gizi olahraga, Penyuluhan, Pengetahuan, Sikap, Tingkat konsumsi energi